

PATÊ DE ATUM OU FRANGO DESFIADO

Este patê é um ótimo acompanhamento para pães, torradas ou recheio de legumes (tomate, abobrinha), deixando sua refeição mais proteica e com baixo teor de calorias

 20 minutos 20 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado ou em óleo escorrido (172 g) **ou** 150 gramas de frango cozido
- 1/2 unidade média de iogurte natural (100 g)
- 30 gramas de creme de Ricota **ou** 30 gramas de maionese (molho) light **ou** 30 gramas de maionese (molho) light
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, coloque o iogurte, o creme de ricota, a mostarda e misture bem,
- 2º Aos poucos, adicione o atum ou o frango até obter uma mistura homogênea
- 3º Se necessário, adicione mais iogurte ou azeite
- 4º Finalize com salsa ou cebolinha e temperos a sua escolha a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (50 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 117 kcal | 58 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 7 g | 10 % |
| GORDURA | 5 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 263 mg | 131 mg | 5 % |